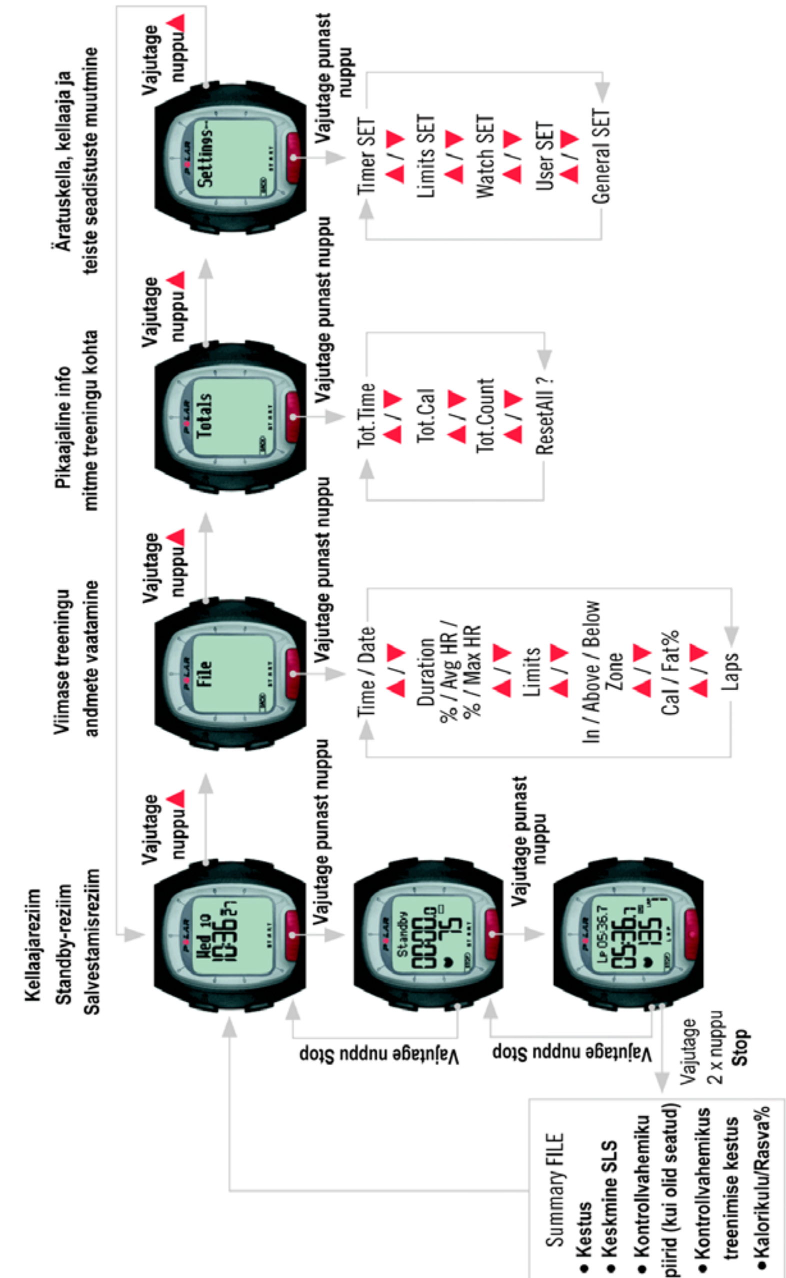
# Polar RS100
# Südame löögisageduse monitor




# Kasutusjuhend

AS Mefo
2005





**RANDMEVASTUVÕTJA NUPUD**

***Märkus:*** *Nupu vajutamise ja nupu allhoidmisel (üle 1 sekundi jooksul) on erinev tähendus.*




**Light**

- Taustvalgustuse sisselülitamine
- Nuppude lukustuse sisse- ja väljalülitamine kellaaja- ja treeningrežiimis (nupu vajutamisel enam kui 1 sekundi jooksul). Nuppude lukustamine hoiab ära juhuslikud nupuvajutused

**Stop**

- Funktsiooni töö lõpetamine, peatamine või tagasivõtmine
- Menüüst väljumine ja eelmisele menüütasemele naasmine
- Kellaajarežiimi naasmine (nupu vajutamisel ja allhoidmisel üle 1 sekundi jooksul) ükskõik millisest režiimist, välja arvatud treeningrežiimist
- Äratuskella seadmise režiimi liikumine kellaajarežiimist (nupu vajutamisel ja allhoidmisel üle 1 sekundi jooksul)




**Up**

- Liikumine järgmise valiku juurde menüütasemel
- Valitud väärtuse suurendamine
- Treeningu salvestamise ajal ja kellaajareziimis ülemises reas kuvatava info muutmine
- Kontrollvahemikust väljumise helisignaali sisse- ja väljalülitamine treeningu salvestamise ajal (nupu vajutamisel ja allhoidmisel üle 1 sekundi jooksul)

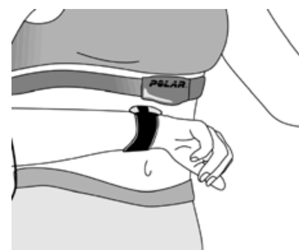
**Down**

- Liikumine eelmise valiku juurde menüütasemel
- Valitud väärtuse vähendamine
- Treeningu salvestamise ajal alumises reas kuvatava info muutmine

**Punane nupp**

- Valiku kinnitamine, funktsiooni käivitamine või valimine
- Valitud režiimi või menüüsse sisenemine, järgmisele menüütasemele liikumine
- Treeningrežiimi sisenemine
- Otse treeningu salvestamiserežiimi liikumine kellaajarežiimist (nupu vajutamisel ja allhoidmisel üle 1 sekundi jooksul)






**HeartTouch** (käed-vabad nupp)

Selleks, et tuua treeningu ajal ekraanile kellaaeg või kontrollvahemiku piirid, tooge randmevastuvõtja treeningu ajal vööanduril oleva Polari logo lähedale.

**SISUKORD**

**Austatud ostja,**

Õnnitleme teid Polar RS100 ostu puhul!

See südame löögisageduse monitor aitab teil saavutada oma treeningute eesmärke. Te saate otsese tagasiside oma kehalt kogu treeningu jooksul. Selle südame löögisageduse monitori abil on võimalik:

**Treeningute plaanimine**

- Te saate eelnevalt paika seada soovitud südame löögisageduse erinevate treeningute jaoks ning kasutada südame löögisagedust treeningute alusena.

**Tempo seadmine ja intensiivsuse kontrollimine**

- Teie südame löögisagedus näitab adekvaatselt ära treeningu intensiivsuse – ta näitab ära, kui tugevalt te pingutate. Kasutage südame löögisagedust orientiirina sellise tempo valimiseks, mida te suudate hoida pikema aja jooksul.

**Ohutu treenimine**

- Jälgige oma südame löögisagedust treeningu ajal ning hoiduge ülepingutusest ja ületreeningust.

**Edusammude kontrollimine**

- Südame löögisageduse jälgimine aitab teil objektiivselt hinnata teie kehalise võimekuse parandamist. Valitud kiiruse või tempo korral peaks teie südame löögisagedus vormi paranedes vähenema.

**Parem kohanemine ümbritseva keskkonnaga**

- Teie südame löögisagedus reageerib nii sisemistele kui ka välistele teguritele, mis mõjutavad teie keha, nagu näiteks stress, unepuudus, suur kõrgus või kõrge välistemperatuur. Südame löögisageduse monitori kasutamine aitab teil tagada treeningute kõrget kvaliteeti erinevates ning muutlikes tingimustes.

Lugege see kasutusjuhend hoolikalt läbi, et õppida tundma oma südame löögisageduse monitori. Selles kasutusjuhendis on ka südame löögisageduse monitori hooldamist puudutav osa.

Soovime teile edukaid ja meeldivaid treeninguid koos südame löögisageduse monitoriga.

POLAR



## 1. RS100 TUTVUSTUS

### 1.1 SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORI OSAD

Polari RS100 komplekt koosneb järgmistest osadest:



**Randmevastuvõtja**

Randmevastuvõtja kuvab ekraanile teie südame löögisageduse andmed ning salvestab lisaks ka treeningu andmed mällu treeningu ajal. Sisestage randmevastuvõtjasse oma kasutajaandmed ja analüüsige mällu salvestatud treeningu andmeid treeningu järel.



**Polari kodeeritud ülekandega vööandur**

Vööandur saadab südame löögisageduse signaali randmevastuvõtjale. Vööanduri tagaküljel olevad elektroodid registreerivad südame signaali.

**Elastne kummipael**
Elastne kummipael hoiab vööanduri ümber rindkere.

**Polari veebiteenused**

Veebikeskkond **www.PolarRunningCoach.com** on koostatud teie treeningute toetamiseks. Registreerides end kasutajaks, saate te tasuta juurdepääsu isiklikule treeningprogrammile, treeningpäevikule, kasulikele artiklitele ja muule huvitavale infole. Veelgi enam, te leiate värskeid kasutusnippe ning tootetoe aadressil **www.polar.fi**.

**Klienditeenindus, registreerimine ja info rahvusvahelise garantii kohta**

Kui teie südame löögisageduse monitor vajab remonti, pöörduge koos täidetud tagastuskaardiga Polari teeninduskeskusesse. Täites registreerimiskaardi aitate te kindlustada klienditeeninduse kvaliteeti ja Polari toodete ja teenuste väljatöötamist. Polari kaheaastane rahvusvaheline garantii kehtib toote esmaostjale. Hoidke ostu tõendamises alles rahvusvaheline garantiikaart.

### 1.2 POLAR RS100 ESMAKASUTUS

Esmakasutusel tuleb teil teha põhiseadistused, sisestada kellaaeg, kuupäev, seada mõõtühikud ja sisestada kasutajaandmed.

**Kuidas teha põhiseadistusi**
Oma tegelike kasutajaandmete sisestamine tagab teile täpse tagasiside teie tegevuse kohta (kalorikulu, OwnZone'i leidmine).

Lülitage randmevastuvõtja sisse vajutades ükskõik millist nuppu. Kui olete randmevastuvõtja sisse lülitanud, ei saa seda enam välja lülitada.
Ekraanile ilmuvad kõik sümbolid.
1. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub **Settings**.
2. Vajutage veelkord **punast** nuppu ning jätkake järgnevate punktidega.

***Märkus:***

- *Numbrid muutuvad kiiremini, kui näidu muutmisel hoiate nuppe ▲ ja ▼ all.*
- *Peale patareivahetust ning tehaseseadete taastamist tuleb teil põhiseadistuste osas seada vaid kellaaeg ja kuupäev. Võite järgnevad seadistused vahele jätta, vajutades ja hoides all nuppu **Stop**.*

**NB!** Polar UpLink Tool tarkvara kasutades on teil võimalik endal luua ja ka alla laadida logosid. Polar UpLink Tool tarkvara on võimalik tasuta alla laadida aadressilt www.polar.fi või www.PolarRunningCoach.com. Lisainfo leiate peatükist Logode kasutamine oma randmevastuvõtja kaunistamiseks.

| **Ekraanile ilmub:** | **Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼** | **Vajutage punast nuppu** |
|---|---|---|
| 3. **Time Set** | | |
| • 12h / 24h | ▲/▼ Valige 12h või 24hrežiim | **Punane** nupp |
| • AM / PM (12h režiimi puhul) | ▲/▼ Valige AM või PM | **Punane** nupp |
| • Tunnid | ▲/▼ Seadke tunnid | **Punane** nupp |
| • Minutid | ▲/▼ Seadke minutid | **Punane** nupp |
| ***Märkus:*** *Kuupäeva näit kuvatakse vastavalt valitud kellaajarežiimile (24h: päev-kuu-aasta / 12h: kuu-päev-aasta).* | | |
| 4. **Date Set** | | |
| • Day / Month | ▲/▼ Seadke päev (24h) või kuu (12h) | **Punane** nupp |
| • Month / Day | ▲/▼ Seadke kuu (24h) või päev (12h) | **Punane** nupp |
| • Year | ▲/▼ Seadke tunnid | **Punane** nupp |
| 5. **Unit** | | |
| • Unit 1 (kg/cm) / Unit 2 (lb/ft) | ▲/▼ Valige mõõtühikud | **Punane** nupp |
| 6. **Weight** | | |

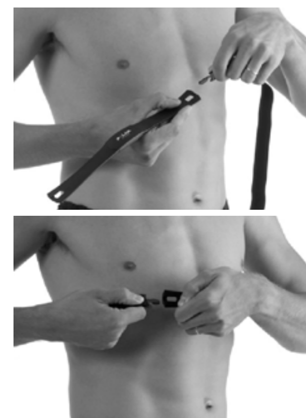


| | | |
|---|---|---|
| • kg / lbs | ▲/▼ Seadke oma kehakaal | **Punane** nupp |
| ***Märkus:*** *Kui olete kogemata valinud valed mõõtühikud, saate neid vahetada vajutades ja hoides all nuppu Light.* | | |
| 7. **Heigh**t | | |
| • cm / ft | ▲/▼ Seadke oma pikkus | **Punane** nupp |
| • inch (mõõtühikud 2) | ▲/▼ | |
| 8. **Birthday** | | |
| • Day / Month | ▲/▼ Seadke päev (24h) või kuu (12h) | **Punane** nupp |
| • Month / Day | ▲/▼ Seadke kuu (24h) või päev (12h) | **Punane** nupp |
| • Year | ▲/▼ Seadke tunnid | **Punane** nupp |
| 9. **Sex** | | |
| • MALE / FEMALE | ▲/▼ Seadke sugu: Male – mees, female - naine | **Punane** nupp |

- Ekraanile ilmub **Settings done**. Seadistuste muutmiseks vajutage nuppu **Stop**, kuni naasete soovitud väärtuse juurde.
- Seadistuste kinnitamiseks vajutage **punast** nuppu või oodake, kuni randmevastuvõtja läheb ise üle kellaajarežiimi.

## 2. TREENIMINE

### 2.1 VÖÖANDURI PEALEPANEMINE JA KANDMINE



1. Ühendage elastse kummipaela üks ots vööanduriga.

2. Seadke kummipael parajaks, nii et vööandur oleks tihedalt, kuid mugavalt ümber rindkere. Pange vööandur ümber rindkere rinnalihastest veidi allapoole, nii et plastikosa jääks ettepoole ning vööanduril olev logo oleks eestpoolt vaadates õiget pidi, ning kinnitage kummipaela teine ots vööanduriga.



3. Tõmmake vööandur rindkerest veidi eemale ja **niisutage kaks soonilist elektroodide ala** vööanduri tagaküljel.



4. Veenduge, et niisked elektroodid on vastu nahka ning Polari logo on õiget pidi ja rindkere keskjoonel.

**Südame löögisageduse signaali kodeeritud ülekanne**

Südame löögisageduse signaali kodeerimine vähendab teiste südame löögisageduse monitoride poolt tekitatavate häirete tekkimise võimalust. Selleks, et koodiotsing toimuks ja saaksite tõrgeteta oma südame löögisageduse monitori kasutada, hoidke randmevastuvõtja vööandurist 1 meetri raadiuses. Kontrollige, et teie läheduses ei oleks teisi südame löögisageduse monitoride kasutajaid ega elektromagnetiliste häirete allikaid (lisainfo leiate peatükist Ettevaatusabinõud).






Raam südame sümboli ümber viitab kodeeritud signaali vastuvõtule.
Ilma raamita südame sümbol viitab kodeerimata signaali vastuvõtule. Südame löögisageduse monitori randmevastuvõtja on suuteline vastu võtma ka kodeerimata südame löögisageduse signaali häirevabalt, kui läheduses pole teisi signaali või häirete allikat.

***Märkus:*** *Kui südame löögisageduse näit ei ilmu teie randmevastuvõtja ekraanile, veenduge, et vööanduri elektroodid on niisutatud ning et vööandur on piisavalt tihedalt ümber rindkere. Südame löögisageduse signaali otsimise taasalustamiseks tooge randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale.*

## 2.2 Treeningu salvestamine

Treeningmenüüs on kaks režiimi: Standby ja Recording. Standby-režiimis kuvatakse südame löögisagedus ekraanile, kuid neid andmeid ei salvestata. Recording-režiimis toimub andmete mällu salvestamine ning töötavad stopper ja teised treeningu ajal kasutatavad funktsioonid.






1. Kandke vööandurit nii nagu kirjeldatud lõigus “Vööanduri pealepanemine ja kandmine”.
2. Alustage kellaajarežiimist. Vajutage **punast** nuppu. Randmevastuvõtja alustab automaatselt südame löögisageduse signaali otsimist. Ligikaudu 15 sekundi jooksul ilmub ekraanile vilkuv südame kujutis ja teie südame löögisagedus.
3. Ekraanile ilmub tekst **Standby** ja sümbol . Randmevastuvõtja alustab automaatselt teie südame löögisageduse signaali otsimist.
4. Vajutage veelkord **punast** nuppu. Käivitub stopper ning ekraanile ilmub treeningu andmete salvestamist tähistav sümbol . Olete nüüd salvestamisrežiimis.

***Märkus:*** *Te saate üle vaadata taimerite seadistused (kui need on sisse lülitatud)* ***Standby****-režiimis vajutades nuppu ▲. Teil on võimalik valida, kuidas kuvatakse ekraanile südame löögisagedus (kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest) vajutades nuppu ▼.*

**Alternatiivselt** on teil võimalik otse liikuda kellaajarežiimist salvestamisrežiimi vajutades ja hoides all **punast** nuppu.

- Vaikimisi on kasutusel käsitsi seatavad südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid. Selleks, et muuta südame löögisageduse kontrollvahemiku piire enne treeningut tutvuge peatükiga Kontrollvahemike seadmine.
- Kui valisite kontrollvahemiku määramise meetodiks **OwnZone**’i, algab OwnZone’i leidmine. Lisainfo leiate lõigust Kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone abil.
- Kui soovite OwnZone’i leidmise vahele jätta ning kasutada eelmisel korral kindlaks tehtud OwnZone’i kontrollvahemiku piire, vajutage **punast** nuppu OwnZone’i leidmist tähistava sümboli OZ ekraaniloleku ajal. Kui te ei ole OwnZone-funktsiooni abil kontrollvahemiku piire leidnud, võetakse kasutusele vanusel põhinevad kontrollvahemiku piirid.

## 2.3 Funktsioonid treeningu ajal

***Märkus:*** *Treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui stopperi näit ületab 1 minuti või on treeningu ajal võetud vähemalt üks ringiaeg.*

**Kontrollvahemikust väljumise helisignaali sisse- ja väljalülitamiseks**: vajutage ja hoidke all nuppu ▲. Sümbol ekraanil viitab sellele, et helisignaal on kasutusel.

**Kontrollvahemikud**: Kasutades kontrollvahemiku funktsiooni saate olla kindel, et treenite soovitud intensiivsusega. Kui kontrollvahemiku piiride funktsioon on sisse lülitatud, kostub helisignaal, kui südame löögisagedus ületab kontrollvahemiku ülemise piiri või langeb alla alumise piiri. Kontrollvahemiku piirid saate seada Settings/Limits menüüst. Lisainfo leiate peatükist Kontrollvahemike seadmine.

***Märkus:*** *Kui kontrollvahemikud pole kasutusel, ei kostu treeningu ajal kontrollvahemikust väljumise helisignaal ega salvestata kontrollvahemikuga seonduvat infot treeningu- ega kokkuvõttefaili.*

**Kellaaja ja kontrollvahemiku piiride kontrollimine treeningu ajal**: Tooge randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale. Kellaaeg ilmu ekraanile kolmeks sekundiks ja seejärel veel kolmeks sekundiks kontrollvahemiku piirid.

**Ülemises reas kuvatava info vahetamine**: Vajutage nuppu ▲ järgnevate valikute tegemiseks:




**Ringiaeg**




**Kellaaeg**




**Kalorikulu (Cal)**
Hetkeks kulutatud kalorite hulk.




**Taimer 1 aeg***, kui taimer 1 on aktiivne.




**Taimer 2 aeg***, kui taimer 2 on aktiivne.



*Kuvatakse vaid siis, kui taimerid on sisse lülitatud.
Lisainfo taimerite kohta leiate peatükist Taimerite seadmine.

***Märkus:*** *Kui te pole põhiseadistuste juures sisestanud oma kasutajaandmeid, ei toimu kalorikulu arvestust ning kaloreid ekraanile ei kuvata.*

**Alumises reas kuvatava info vahetamine**: Vajutage nuppu ▼ järgnevate valikute tegemiseks:




**Südame löögisagedus** löökidena minutis




**Südame löögisagedus** protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest




**Näide ekraanile kuvatava info kohta**
Jooksuvõistluse ajal on mõistlik jälgida südame löögisageduse näitu protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest ning ajalisi näitajaid (ringi läbimise aeg ülemises reas ja stopperi näit keskmises reas).

**Ringi- ja lõiguaja märkimine**: vajutage ringi- või lõiguaja märkimiseks **punast** nuppu.







Ringiaeg tähistab ringi läbimise kestust. Lõiguaeg on treeningu algusest ringiaja fikseerimiseni kulunud aeg (näiteks aeg treeningu algusest kuni 4-nda ringi lõpuni).

***Märkus:*** *Kui saavutatakse maksimaalne ringide arv (99 ringi), ilmub ekraanile tekst* ***Lap Time FULL****. Kui treening ületab salvestamise maksimaalse aja (99 tundi, 59 minutit ja 59 sekundit), kostub helisignaal, andmete salvestamine peatub ning ekraanile ilmub* ***HALT****.*

**Treeningu peatamine**: Vajutage nuppu **Stop**. Treeningu andmete salvestamine, stopper ja teiste näitude arvestamine peatub. Ülemises reas kuvatavat informatsiooni saate muuta vajutades nuppu ▲. Jätkamiseks vajutage **punast** nuppu.

**Treenimine pimedas**: Kui vajutate treeningu ajal taustvalgustuse sisselülitamiseks nuppu **Light**, lülitub taustvalgustus automaatselt selle treeningu jooksul sisse iga kord, kui vajutate mõnda nuppu või kasutate HeartTouch funktsiooni.

**Keylock** : Kõigi nuppude, välja arvatud nupu **Light** lukustuse sisse- ja väljalülitamiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Light**. Ekraanile ilmub **Locked** või **Unlocked**. Nuppude lukustamist on soovitatav kasutada selliste spordialade puhul, mille puhul võivad nupuvajutused tekkida kogemata.

## 2.4 Treeningu peatamine ja kokkuvõtte vaatamine

1. Vajutage nuppu **Stop** treeningu andemete salvestamise peatamiseks. Ekraanile ilmub **Paused** ja Standby-režiimi sümbol .
2. Vajutage nuppu **Stop**. Ekraanile ilmub **Summary FILE** ja ekraanil vaheldub järgmine informatsioon:

- **Duration** (treeningu kestus)
- **HR Avg** (treeningu keskmine südame löögisagedus)
- **Limits** (kontrollvahemiku ülemine ja alumine piir, kui kontrollvahemik oli sisse lülitatud)
- **InZone** (kontrollvahemikus treenimise kestus, kui kontrollvahemik oli sisse lülitatud)
- **Cal / Fat%** (treeningu jooksul kulutatud kalorite hulk ning kui sur osa kalorikulust toimus rasva arvel)

Peale kogu info kuvamist naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi.

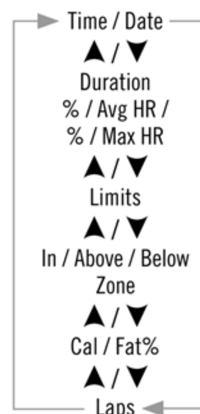
***Märkus:*** *Informatsioon vaheldub ekraanil automaatselt. Kui soovite järgmise näidu juurde liikuda kiiremini, vajutage* ***punast*** *nuppu, ning kui soovite info ekraanile kuvamise lõpetada, vajutage nuppu* ***Stop****. Rohkem infot oma treeningute kohta leiate menüüst File.*



## 3. Treeningu andmete vaatamine – FILE




Vajutage **punast** nuppu




Menüüst File saate te järgi vaadata viimase treeningu jooksul salvestatud südame löögisageduse andmed ja muu treeninguinfo. Teie treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui stopper on olnud käivitatud enam kui ühe minuti jooksul või kui on salvestatud vähemalt üks ringiaeg.

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu ▲. Ekraanile ilmub File.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmuvad vaheldumisi Date ja Time.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil saate läbi vaadata kogu salvestatud info.

| **Salvestatud informatsioon** | |
|---|---|
| Date 10. 12.05 BACK OK / Time 10:36 AM BACK OK | Ekraanil vahelduvad treeningu toimumiskuupäev ja treeningu alguskellaaeg. |
| ***Märkus:*** *Info vaheldub ekraanil automaatselt. Kui soovite info vaheldumist kiirendada, vajutage* ***punast*** *nuppu.* | |
| Duration 58:45.5 AVG 148 BACK OK / AVG % 78 | Treeningu kestus<br><br>Ekraanil vaheldub treeningu keskmine südame löögisagedus löökidena minutis ja protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. |

| Salvestatud informatsioon | |
|---|---|
| | Ekraanil vaheldub treeningu maksimaalne südame löögisagedus löökidena minutis ja protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. |
| | Südame löögisageduse kontrollvahemiku ülemine ja alumine piir (kui kontrollvahemik oli treeningu ajal sisse lülitatud).<br><br>***Märkus:** Kontrollvahemiku piirid kuvatakse ekraanile kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest, vastavalt sellele, milline südame löögisageduse kuvamise viis oli valitud (vt peatükki Funktsioonid treeningu ajal).* |
| | Ekraanil vaheldub kontrollvahemikus, kontrollvahemiku alumisest piirist madalama (Below) ja kontrollvahemiku ülemisest piirist kõrgema (Above) südame löögisagedusega treenimise kestus (kui kontrollvahemik oli treeningu jooksul kasutuses). |
| | Treeningu jooksul kulutatud kalorite hulk ja eeldatavalt rasva arvel kulutatud kalorite osakaal.* |

* Rasva arvel kulutatud kalorite osakaalu arvestus põhineb treeningu jooksul kulutatud kalorite arvestusel. Rasva arvel kulutatud kalorite osakaal võib olla vahemikus 10% kuni 60%. Näiteks, kui treeningu kalorikulu oli 245 Cal ja rasva arvel kulutatud kalorite osakaal 45%, siis 45% kulutatud kaloritest kulutati rasva arvel ning 55% süsivesikute arvel.



| Salvestatud informatsioon | |
|---|---|
| | Treeningu jooksul salvestatud ringiaegade arv<br><br>Detailsema info nägemiseks ringiaegade kohta vajutage **punast** nuppu.<br>• **Best Lap** (parim ringiaeg) ilmub ekraanile koos ringiaja ning ringi numbriga.<br>• Nuppude ▲ ja ▼ abil saate läbi vaadata kogu ringe puudutava info.<br>• Ringiaegade info vaatamise lõpetamiseks vajutage nuppu **Stop**.<br><br>***Märkus:** Parima ringiaja näit ilmub ekraanile vaid siis, kui olete salvestanud vähemalt kolm ringiaega. Parimaks ringiajaks ei saa olla viimane ringiaeg.*<br><br>• Lõiguaeg<br>• Ringiaeg<br>• Ekraanil vaheldub ringi keskmine südame löögisageduse näit ja südame löögisageduse näit ringiaja salvestamise hetkel<br>• Ringi number |

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

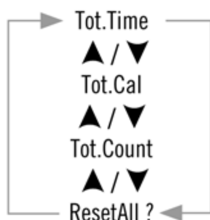
## 4. Summaarsed näidud

Summaarsed näidud sisaldavad endas mitme treeningu jooksul kogutud andmeid. Te võite kasutada summaarsete näitude funktsiooni iganädalaste ja/või igakuiste kokkuvõtete tegemiseks. Summaarsed näidud uuendatakse automaatselt hetkel, kui treening lõpetatakse. Selle funktsiooni abil liidetakse kokku informatsioon alates viimasest näidu nullimisest. Lisainfo leiate peatükist Summaarsete näitude nullimine.

***Märkus:** Kui summaarseid näite ei ole veel kogunenud, ilmub ekraanile No Totals.*




Vajutage **punast** nuppu




4.1 SUMMAARSETE NÄITUDE VAATAMINE

1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu ▲ või ▼, kuni ekraanile ilmub Totals.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub Tot. Time ja summaarne treeningute kestus.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil saate läbi vaadata kogu summaarsete näitude info.

| **Summaarsed näidud** | | |
|---|---|---|
| Tot.Time 59:45.55 BACK START | 10.12.05 | Summaarsete näitude kogumise alguskuupäev*<br><br>Summaarne treeningute kestus alates viimasest nullimisest |
| Tot.Cal 17834 Kcal BACK START | 10.12.05 | Summaarsete näitude kogumise alguskuupäev*<br><br>Summaarne treeningutel kulutatud kalorite hulk alates viimasest nullimisest |
| Tot.Count 57 BACK START | 10.12.05 | Summaarsete näitude kogumise alguskuupäev*<br><br>Summaarne treeningute arv alates viimasest nullimisest |

*Kui summaarseid näite ei ole veel kogunenud, ilmub ekraanile No Totals.



| **Summaarsed näidud** | | |
|---|---|---|
| ResetAll? BACK START | 10.12.05 | Kõikide näitude nullimine<br><br>Lisainfo leiate peatükist Summaarsete näitude nullimine |

*Kui summaarseid näite ei ole veel kogunenud, ilmub ekraanile No Totals.

- Summaarsete näitude menüüst väljumiseks vajutage nuppu **Stop**.
- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

***Märkus:*** *Kui summaarsed näidud saavutavad oma piirväärtused, algab arvestus uuesti nullist peale.*

4.2 SUMMAARSETE NÄITUDE NULLIMINE

Te võite kasutada summaarsete näitude funktsiooni iganädalaste ja/või igakuiste kokkuvõtete tegemiseks, aga ka näiteks hooaega iseloomustava info saamiseks, kui nullite summaarsed näidud vaid üks kord, hooaja alguses. Kui olete näidud nullinud, ei ole neid võimalik enam taastada. Teil on võimalik nullida kas ainult üks näit või kõik summaarsed näidud ühekorraga (ResetAll?). Võite alustada nullimisega, kui ekraanil on ükskõik milline eelmises tabelis toodud näitudest (Tot.Time, Tot.Cal, Tot.Count või ResetAll?).

1. Vajutage **punast** nuppu soovitud näidu nullimise alustamiseks. Ekraanile ilmub **Reset?**.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub **Are You Sure**.
3. Kui soovite näitu nullida, vajutage **punast** nuppu.

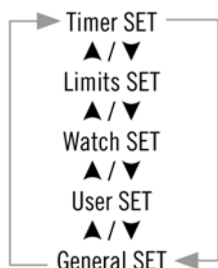
Kui soovite näidu nullimise katkestada, vajutage nuppu **Stop**.

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

## 5. Seadistused



Vajutage **punast** nuppu




Te saate seadistusi läbi vaadata ja tehe menüüs Settings.

Seadistuste tegemiseks:
Tehke valikud ja muutke väärtusi nuppude ▲ ja ▼ abil.
Numbrid muutuvad ekraanil kiiremini, kui hoiate nuppu ▲ või ▼ all.
Valiku kinnitamiseks või alammenüüsse sisenemiseks vajutage **punast** nuppu.
Väärtusest saate loobuda ja eelmisele menüütasemele naasta saate vajutades nuppu **Stop**.

**NB!** Lisainfot ja näpunäiteid oma südame löögisageduse monitori funktsioonide ärakasutamiseks leiate aadressilt www.PolarRunningCoach.com.

### 5.1 Taimerite seadistamine

Intervalltreeningutel on tähtis osa jooksjate võimekuse tõstmisel. Südame löögisageduse monitor on varustatud kahe vahelduva taimeriga, mis võimaldab seada ühe korduva taimeri või kaks erinevat vahelduvat taimerit.

**NB!** Te võite seada taimer 1 näiteks 4-minutiliseks pingutuseks ja taimer 2 2-minutilise lõdvestuse jaoks. Kui olete taimerid seadnud, käivitub taimer 1 koos stopperi käivitamisega treeningu alguses. Kui taimer 1-l seatud ajaperiood saab läbi, kostub helisignaal ning käivitub taimer 2. Kui taimer 2-l seatud ajaperiood saab läbi, kostub helisignaal kaks korda ning taimer 1 käivitub automaatselt taas, jne.

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu ▼. Ekraanile ilmub **Settings**.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub **Timer SET**.
3. Jätkake vajutades **punast** nuppu vastavalt allpool olevatele juhistele:

| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 4. **Timer 1 On/OFF** | ▲/▼<br>• Taimer 1 sisse ja väljalülitamine | **Punane** nupp |



| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 5. **Minutid** | ▲/▼<br>• Seadke minutite näit (0-99) | **Punane** nupp |
| 6. **Sekundid** | ▲/▼<br>• Seadke sekundite näit (0-59) | **Punane** nupp |

- Taimer 2 seadmiseks naaske punkti 4 juurde.
- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

### 5.2 Kontrollvahemike seadmine

**OwnZone**
Teie südame löögisageduse monitor on võimeline automaatselt leidma individuaalse aeroobseks treeninguks sobiva treeningvahemiku. Seda treeningu südame löögisageduse kontrollvahemikku nimetatakse OwnZone'ks. OwnZone tagab treeningu ohutuse.

**Käsitsi seatavad südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid**
Teil on võimalik endal luua kontrollvahemik, sisestades kontrollvahemiku ülemise ja alumise piiri randmevastuvõtja mällu. Kui teie treeningul on eriline eesmärk, saate treeninguks ette seada teie eesmärkidele vastava intensiivsuse.

**Südame löögisageduse kontrollvahemiku väljalülitamine**
Teil on võimalik südame löögisageduse kontrollvahemikku mitte kasutada ja see välja lülitada.

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu ▼. Ekraanile ilmub **Settings**.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub **Timer SET**.
3. Vajutage nuppu ▲, kuni ekraanile ilmub **Limits SET**.
4. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanil hakkab vilkuma **OwnZone**, **Manual** või **Off**.
5. Vajutage nuppu ▲ või ▼ OwnZone'i, käsitsi kontrollvahemiku seadmise ja kontrollvahemiku väljalülitamise vahel valimiseks.

Lisainfo saamiseks lugege läbi lõigud Kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone abil ja Kontrollvahemiku piiride käsitsi seadmine.

#### 5.2.1 Kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone abil

OwnZone (OZ) funktsioon võimaldab leida teie individuaalse kontrollvahemiku teie südame löögisageduse vahelduvuse põhjal. Enamuse täiskasvanute jaoks vastavad OwnZone'i abil leitud kontrollvahemiku piirid vahemikule 65-85% teie maksimaalsest südame löögisagedusest. OwnZone'i kontrollvahemiku väärtused muutuvad iga päev, sõltuvalt teie kehalisest ja vaimsest seisundist (näiteks sellest, kui te pole eelmisest treeningust taastunud või olete stressist).

OwnZone'i kontrollvahemiku piirid on võimalik leida 1-5-minutilise soojenduse ajal, kusjuures soojenduseks sobib näiteks käimine, sörkjooks või mõne muu spordiala harrastamine. Kui OwnZone'i leidmine mingil põhjusel ei õnnestu, võetakse treeningul kasutusele teie viimase õnnestunud OwnZone'i piirid või vanuse põhjal arvutatud maksimaalsel südame löögisagedusel põhinevad piirid (65-85% teie maksimaalsest südame löögisagedusest).

Korrake punktides 1-4 kirjeldatut.

| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 4. **OwnZone / Manual / Off LIM** | ▲/▼<br>• Valige OwnZone | **Punane** nupp |
| 5. **HR / HR%** | ▲/▼<br>• Valige südame löögisageduse kuvamise formaat: kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest | **Punane** nupp |

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

**NB!** Aadressil www.PolarRunningCoach.com saate te koostada südame löögisagedusel põhineva treeningprogrammi.

**Südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone'i abil**

Enne kontrollvahemiku piiride leidmist OwnZone'i abil veenduge, et:

- Olete õigesti sisestanud oma kasutajaandmed. Randmevastuvõtja küsib teilt puuduvat informatsiooni (näiteks sünnipäeva), enne kui saate teha kontrollvahemiku piiride seadistusi.
- Olete OwnZone-funktsiooni sisse lülitanud. Kui funktsioon on sisse lülitatud, algab kontrollvahemiku piiride leidmine automaatselt iga kord, kui käivitate treeningu andmete salvestamise.

OwnZone'i abil tuleks oma kontrollvahemiku piirid leida kui:

- Muudate oma treeningukeskkonda või treeningute tüüpi.
- Kui tunnete end eriliselt: kui olete stressis või haigestunud või teie kehaline seisund on tavalisest erinev.



OwnZone'i leidmiseks peaksite oma treeningut alustama kergest soojendusest, mille puhul südame löögisagedus jääb alla 100 löögi minutis või 50% maksimaalsest südame löögisagedusest. Seejärel tuleb koormuse intensiivsust astmeliselt tõsta, et tõuseks ka südame löögisagedus.

1. Alustage treeningut nagu kirjeldatud lõigus Treeningu salvestamine.
2. Algab OwnZone'i leidmine Ownzone'i leidmise sümbol ilmub ekraani ülemisse ritta.

Teil on võimalik OwnZone'i leidmine vahele jätta ning kasutada eelnevalt leitud OwnZone'i kontrollvahemikku vajutades **punast** nuppu.

OwnZone'i leidmiseks tuleb läbida kuni viis astet.

OZ▶ _ _ _ _ Kõndige väga aeglases tempos 1 minuti jooksul. Selle astme ajal peaks teie südame löögisagedus jääma alla 100 löögi minutis / 50% maksimaalsest südame löögisagedusest. Iga astme lõppemisel kuulete te helisignaali (kui helisignaal on sisse lülitatud) ja süttib taustvalgustus (kui te olete treeningu ajal taustvalgustust kasutanud), mis tähistab astme lõppemist.

OZ▶▶ _ _ _ Kõndige tavalises tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 kuni 20 löögi võrra.

OZ▶▶▶ _ _ Kõndige kiires tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 kuni 20 löögi võrra.

OZ▶▶▶▶ _ Sörkige aeglases tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 kuni 20 löögi võrra.

OZ▶▶▶▶▶ Jookske 1 minuti jooksul.

3. Astmete 1-5 ajal kuulete te mingil hetkel kaht helisignaali. See tähendab, et südame löögisageduse monitor on leidnud OwnZone'i südame löögisageduse piirid ja te võite jätkata oma treeningut.
Ekraanile ilmub info OwnZone'i leidmise meetodi kohta (vt tabelit) ja leitud südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid.
Kontrollvahemiku piirid esitatakse löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest, sõltuvalt teie poolt valitud seadistustest.

| Ekraanile ilmuv info | OwnZone'i leidmise meetod | Meetodi kasutamise põhjus |
|---|---|---|
| **OwnZone** | Südame löögisageduse vahelduvuse põhjal | |
| Kui see ei õnnestu, siis | | |
| **OZ latest** | Eelmise OwnZone'i tulemus, mis põhineb südame löögisageduse vahelduvusel | Kui südame löögisageduse vahelduvus vähenes liiga kiiresti või liiga aeglaselt kui teie südame löögisagedus ületas OwnZone'i ohutuspiirid |
| Kui see ei õnnestu, siis | | |
| **AgeBased** | Südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid leitakse vanuse põhjal arvutatud maksimaalsest südame löögisagedusest tasemel 65% ja 85%. | OwnZone'i leidmine südame löögisageduse vahelduvuse põhjal ei õnnestunud ja varasemad OwnZone'i abil leitud kontrollvahemiku piirid puuduvad mälust |

***Märkus:*** *OwnZone on mõeldud kasutamiseks tervetel inimestel. Teie tervislik seisund võib põhjustada südame löögisagedusel põhineva OwnZone'i leidmise ebaõnnestumise, näiteks kõrge vererõhk, südamearütmia ning teatud medikamentide võtmine.*

Võite oma treeningut jätkata. Üritage treeningu maksimaalselt efektiivseks läbiviimiseks hoida oma südame löögisagedust kontrollvahemiku piires.

**NB!** Lisainfot OwnZone'i kohta leiate aadressidelt www.polar.fi või www.OwnZone.com.

**5.2.2 Kontrollvahemiku piiride käsitsi seadmine**

Kui te pole põhiseadistuste juures seadnud oma sünniaega, palub randmevastuvõtja teil see sisestada enne kontrollvahemiku piiride seadmist. Ekraanile ilmuvad eelnevalt kasutusel olnud südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid.

Kui te pole veel ise kontrollvahemiku piire seadnud, ilmuvad ekraanile vanuse põhjal arvutatud kontrollvahemiku piirid.



Korrake punktides 1-4 kirjeldatut.

| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 4. **OwnZone / Manual / Off LIM** | ▲/▼<br>• Valige Manual | **Punane** nupp |
| 5. **HR / HR%** | ▲/▼<br>• Valige südame löögisageduse kuvamise formaat: kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest | **Punane** nupp |
| 6. **HighLimit** | ▲/▼<br>• Seadke kontrollvahemiku ülemine piir | **Punane** nupp |
| 7. **LowLimit** | ▲/▼<br>• Seadke kontrollvahemiku alumine piir | **Punane** nupp |

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

Teil on võimalik lisaks OwnZone'le leida kontrollvahemiku piirid kasutades vanusel põhinevat valemit.

Südame löögisageduse kontrollvahemik on vahemik alumise ja ülemise südame löögisageduse piiri vahel, mida väljendatakse kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. Maksimaalne südame löögisagedus on suurim südamelöökide arv minutis maksimaalse kehalise koormuse puhul. Selleks, et leida oma maksimaalne südame löögisagedus, võite kasutada valemit SLSmax= 220 – vanus. Täpsemaks maksimaalse südame löögisageduse määramiseks soovitame teil pöörduda oma arsti või spordifüsioloogi poole maksimaalse pingutuse testi läbiviimiseks.

**Kuidas kasutada südame löögisageduse kontrollvahemikke**

Erinevates südame löögisageduse intensiivsuse tsoonides treenimine avaldab organismile erinevat mõju. Treeninguteks valitav südame löögisagedus sõltub teie seisundist ja treeningu eesmärgist.

**NB!** Lisainfot treeningtsoonide ja isikliku treeningprogrammi kohta leiate aadressilt www.PolarRunningCoach.com.

Allpool on tabel, millest leiate vanuse põhjal 5-aastase intervalliga arvutatud erinevatele intensiivsuse tasemetele vastavad südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid. Teil on võimalik endal välja arvutada kontrollvahemiku piirid vastavalt teie isiklikule maksimaalsele südame löögisagedusele.

| Vanus | SLSmax (220-vanus) | Madal intensiivsus (60-70% SLSmax-st) | Mõõdukas intensiivsus (70-80% SLSmax-st) | Kõrge intensiivsus (80-90% SLSmax-st) |
|---|---|---|---|---|
| 20 | 200 | 120-140 | 140-160 | 160-180 |
| 25 | 195 | 117-137 | 137-156 | 156-176 |
| 30 | 190 | 114-133 | 133-152 | 152-171 |
| 35 | 185 | 111-130 | 130-148 | 148-167 |
| 40 | 180 | 108-126 | 126-144 | 144-162 |
| 45 | 175 | 105-123 | 123-140 | 140-158 |
| 50 | 170 | 102-119 | 119-136 | 136-153 |
| 55 | 165 | 99-116 | 116-132 | 132-149 |
| 60 | 160 | 96-112 | 112-128 | 128-144 |
| 65 | 155 | 93-109 | 109-124 | 124-140 |

### 5.2.3 Kontrollvahemiku piiride väljalülitamine

Kui lülitate kontrollvahemiku piirid välja, ei kasutata neid treeningu ajal ning ei toimu kontrollvahemikul põhinevate väärtuste arvestust treeningfailis.

Korrake punktides 1-4 kirjeldatut.

| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 4. **OwnZone / Manual / Off LIM** | ▲/▼<br>• Valige Off | **Punane** nupp |

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

## 5.3 Kellaaja seadmine

### 5.3.1 Äratuskell

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu ▼. Ekraanile ilmub **Settings**.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub **Timer SET**.
3. Vajutage nuppu ▲ või ▼, kuni ekraanile ilmub **Watch SET**.
4. Jätkake vajutades **punast** nuppu vastavalt allpool olevatele juhistele:



| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 5. **Alarm**<br>**Once / Mon-Fri / Daily / Off** | ▲/▼<br>• Valige äratuskella režiim | **Punane** nupp |
| 6. **AM / PM** (12h režiimi puhul) | ▲/▼<br>• Valige AM või PM | **Punane** nupp |
| 7. **Tunnid** | ▲/▼<br>• Seadke tunnid | **Punane** nupp |
| 8. **Minutid** | ▲/▼<br>• Seadke minutid | **Punane** nupp |

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

**Äratuskell**
Äratuskell toimib kõigis režiimides. Kui äratuskell käivitub ja kostub helisignaal, ilmub ekraanile Alarm! ning taustvalgustus hakkab vilkuma. Helisignaal kostub ühe minuti juures, kui te ei vajuta nuppu **Stop**. Kui soovite äratuskellale seada 10-minutilise viiteaja, vajutage helisignaali kostumise ajal nuppu ▲, ▼ või **punast** nuppu: ekraanile ilmub **Snooze**. Helisignaal kostub taas 10 minuti pärast. Kui soovite viiteaja ja äratuskella välja lülitada, vajutage nuppu **Stop**, kui Snooze on ekraanil.

Teil on võimalik kiiresti juurde pääseda äratuskella seadistustele otse kellaajarežiimist vajutades ja hoides all nuppu **Stop**.

***Märkus:*** *Kui ekraanile ilmub patarei tühjenemise sümbol, ei ole võimalik äratuskella sisse lülitada. Küll aga kostub äratuskella signaal üks kord, kui äratuskell oli seatud enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist.*

### 5.3.2 Kellaaja seadmine

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu ▼. Ekraanile ilmub **Settings**.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub **Timer SET**.
3. Vajutage nuppu ▲ või ▼, kuni ekraanile ilmub **Watch SET**.
4. Vajutades **punast** nuppu, kuni ekraanile ilmub **TIME**, seejärel toimige vastavalt allpool olevatele juhistele:

| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 5. **Time**<br>**12h / 24h** | ▲/▼<br>• Valige 12h või 24hrežiim | **Punane** nupp |
| 6. **AM / PM** (12h režiimi puhul) | ▲/▼<br>• Valige AM või PM | **Punane** nupp |
| 7. **Tunnid** | ▲/▼<br>• Seadke tunnid | **Punane** nupp |
| 8. **Minutid** | ▲/▼<br>• Seadke minutid | **Punane** nupp |

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

### 5.3.3 Kuupäeva seadmine

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu ▼. Ekraanile ilmub **Settings**.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub **Timer SET**.
3. Vajutage nuppu ▲ või ▼, kuni ekraanile ilmub **Watch SET**.
4. Vajutades **punast** nuppu, kuni ekraanile ilmub **Date**, seejärel toimige vastavalt allpool olevatele juhistele.

***Märkus:*** *Kuupäeva seadmise järjekord sõltub valitud kellaajarežiimist (24h: päev-kuu-aasta / 12h: kuu-päev-aasta).*

| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 5. **Day / Month** | ▲/▼<br>• Seadke päev (24h) või kuu (12h) | **Punane** nupp |
| 6. **Month / Day** | ▲/▼<br>• Seadke kuu (24h) või päev (12h) | **Punane** nupp |
| 7. **Year** | ▲/▼<br>• Seadke tunnid | **Punane** nupp |

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

## 5.4 Kasutajaandmete seadmine

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu ▼. Ekraanile ilmub **Settings**.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub **Timer SET**.



3. Vajutage nuppu ▲ või ▼, kuni ekraanile ilmub **User SET**.
4. Jätkake vajutades **punast** nuppu vastavalt allpool olevatele juhistele:

| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 5. **Weight**<br>**kg / lbs** | ▲/▼<br>• Seadke oma kehakaal | **Punane** nupp |
| **Märkus:**<br>• Kehakaalu ja pikkuse mõõtühikud sõltuvad teie valitud mõõtühikutest Units menüüs. Kui olete kogemata valinud valed mõõtühikud, saate neid vahetada vajutades ja hoides all nuppu Light.<br>• Seadete muutmiseks vajutage nuppu **Stop** ning alustage punktist 4. | | |
| 6. **Height**<br>• **cm / ft**<br>• **inch** (mõõtühikud 2) | ▲/▼<br>• Seadke oma pikkus<br>▲/▼ | **Punane** nupp |
| 7. **Birthday** | | |
| **Day / Month** | ▲/▼<br>• Seadke päev (24h) või kuu (12h) | **Punane** nupp |
| **Month / Day** | ▲/▼<br>• Seadke kuu (24h) või päev (12h) | **Punane** nupp |
| **Year** | ▲/▼<br>• Seadke tunnid | **Punane** nupp |
| 8. **Sex**<br>**MALE / FEMALE** | ▲/▼<br>• Seadke sugu: Male – mees, female - naine | **Punane** nupp |
| 9. **HR Max** | ▲/▼<br>• Sisestage oma **maksimaalne südame löögisagedus**, kui see on kindlaks tehtud **laboratoorsete mõõtmiste käigus**. Vaikimis kuvatakse ekraanile teie vanuse põhjal (220-vanus) arvutatud maksimaalne südame löögisagedus. | **Punane** nupp |

| | | |
|---|---|---|
| 10. **HR sit** | ▲/▼<br>• Sisestage oma südame löögisagedus isteasendis | **Punane** nupp |

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.

**Maksimaalne südame löögisagedus (HRmax)**
Maksimaalne südame löögisagedus (HRmax) on maksimaalse kehalise pingutuse korral saavutatav suurim südamelöökide arv minutis. Oma HRmax võimalikult täpseks teadasaamiseks tuleks lasta laboris läbi viia maksimaalse pingutuse test. HRmax võib kasutada treeningkoormuse intensiivsuse kindlakstegemiseks. HRmax näitu võetakse arvesse ka treeningu energiakulu kindlaksmääramisel.

**Südame löögisagedus istumisasendis (HRsit)**
HRsit on vajalik energiakulu täpsemaks kindlaksmääramiseks. Selleks, et mõõta HRsit väärtus, võtke istet, pange peale vööandur ja ärge tegelge kehalise koormusega. Vajutage 2-3 minuti möödumisel kellaajarežiimis olles **punast** nuppu ning fikseerige SLS näit. See ongi teie HRsit.

HRsit väärtuse täpseks teadasaamiseks korrake mõõtmisi mitu korda ning arvutage välja mõõtmiste keskmine.

## 5.5 ÜLDSEADISTUSED

Teil on võimalik üle vaadata ja teha järgmisi seadistusi:
- sisse ja välja lülitada helisignaal
- valida mõõtühikud

### 5.5.1 Helisignaali seaded

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu ▼. Ekraanile ilmub **Settings**.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub **Timer SET**.
3. Vajutage nuppu ▲ või ▼, kuni ekraanile ilmub **General SET**.
4. Jätkake vajutades **punast** nuppu vastavalt allpool olevatele juhistele:

| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 5. **Sound On / OFF** | ▲/▼<br>• Lülitage helisignaal sisse või välja | **Punane** nupp |

- Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**.



**Märkus:** Randmevastuvõtja helisignaal ja taustvalgustus lülitatakse välja, kui patarei on tühjaks saamas ning ekraanile ilmub patarei tühjenemise sümbol. Äratuskella helisignaal kostub ühe korra, kui see oli seatud helisema enne sümboli ekraanile ilmumist.

### 5.5.2 Mõõtühikute valimine

1. Kellaajarežiimis vajutage nuppu ▼. Ekraanile ilmub **Settings**.
2. Vajutage **punast** nuppu. Ekraanile ilmub **Timer SET**.
3. Vajutage nuppu ▲ või ▼, kuni ekraanile ilmub **General SET**.
4. Vajutage **punast** nuppu vastavalt allpool olevatele juhistele:

| Ekraanile ilmuv info | Vajutage seadmiseks nuppe ▲ ja ▼ | Vajutage punast nuppu valiku kinnitamiseks |
|---|---|---|
| 5. **Unit kg/cm / lb/ft 1 / 2** | ▲/▼<br>Valige mõõtühikud | **Punane** nupp |

***Märkus:*** *Mõõtühikute valik mõjutab mõõtühikuid kasutajaandmete seadmisel ja kellaaja seadeid.*

## 5.6 LOGODE KASUTAMINE OMA RANDMEVASTUVÕTJA KAUNISTAMISEKS

Teil on võimalik oma randmevastuvõtjat kaunistada, luues erinevaid logosid ja kandes need üle randmevastuvõtja ekraanile. Selleks on vajalik Polar UpLink Tool tarkvara.

Polar UpLink Tool tarkvara on võimalik alla laadida aadressilt www.polar.fi või ww.PolarRunningCoach.com. Polar UpLink Tool tarkvara kasutamiseks vajate te PC-tüüpi arvutit, helikaarti ning dünaamilisi kõlareid või kõrvaklappe.
Täpsemad juhised leiate aadressilt www.polar.fi või www.PolarRunningCoach.com.

# 6. HOOLDUS JA KORRASHOID

Nagu teisigi elektroonilisi seadmeid, tuleb ka Polari südame löögisageduse monitori käsitseda ettevaatlikult. Siin on teile abiks allpool toodud soovitused, mis aitavad teil garantiikohustusi täita ja nautida toote omadusi mitmete aastate jooksul.

**Südame löögisageduse monitori hooldus**
- Hoidke oma südame löögisageduse monitori jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke südame löögisageduse monitori märjana õhukindlast materjalist kotis, (kilekotis või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate asjadega, nagu näiteks märg käterätt. Higi ja niiskus hoiavad vööanduri elektroode niiskena ning vööanduri saatja aktiivsena, mis lühendab patarei tööiga.

- Hoidke südame löögisageduse monitor puhtana. Peale kasutamist puhastage vööandurit regulaarselt vee ja seebiga. Kuivatage oma südame löögisageduse monitor korralikult ja ettevaatlikult käterätiga. Ärge kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale nagu terasvill või puhastusvahendid.
- Kaitske südame löögisageduse monitori külma (alla -10°C) ja kuuma (üle +50°C) eest.
- Ärge jätke südame löögisageduse monitori pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte, näiteks autosse.
- Ärge venitage ega murdke vööandurit. See võib kahjustada elektroode.
- Ärge puhastage vööandurit muul moel kui käterätiga. Väär käsitlemine võib vigastada elektroode.

**Teenindus**
Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovitame teil hoolduse vajadusel pöörduda Polari poolt volitatud teeninduskeskusesse. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldusest.

**Polari vööanduri patareid**
Kui arvate, et vööanduri patarei on tühjenenud, võtke vööanduri vahetamiseks ühendust Polari müüjaga, kes toimetab selle kontrolliks Polari teeninduskeskusesse. Polar töötleb kasutatud vööandurid ümber.

**Randmevastuvõtja patareid**
Polari randmevastuvõtja patarei keskmine hinnatav tööiga tavalise kasutamise juures (1 tund päevas, 7 päeva nädalas) on poolteist aastat. Pange tähele, et ulatuslik taustvalgustuse ja helisignaali kasutamine võib tühjendada patarei kiiremini. Patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile siis, kui patarei mahtuvusest on järel 10-15% ning patarei tuleks vahetada. Ärge avage iseseisvalt randmevastuvõtjat. Tagamaks randmevastuvõtja veekindlust ja ettenähtud varuosade kasutamist, tuleb patareivahetus läbi viia Polari poolt volitatud teeninduskeskuses. Samaaegselt viiakse läbi ka perioodiline südame löögisageduse monitori kontroll.

***Märkus:***
- *Kui ekraanile ilmub patarei tühjenemise sümbol , lülitub helisignaal ja taustvalgustus automaatselt välja. Kui olete seadnud äratuskella enne patarei tühjenemise sümboli ilmumist ekraanile, kostub äratuse helisignaal veel üks kord etteseatud ajal. Seejärel kaob äratuskella sümbol ekraanilt.*
- *Patarei tühjenemise sümbol võib ilmuda ekraanile külmades tingimustes ning kaduda taas ekraanilt normaalse temperatuuri juurde naasmisel.*
- *Patareivahetuse korral Polari poolt volitamata isikute poolt ei ole võimalik garanteerida randmevastuvõtja veekindlust.*
- *Peale patareivahetust tuleb teil põhiseadistustest sisestada vaid kuupäeva ja kellaaja seaded, lisainfo leiate lõigust Kuidas sisestada põhiseadistusi.*



## 7. Ettevaatusabinõud

**Häired Polari südame löögisageduse monitori töös**

**Elektromagnetilised häired**
Elektromagnetilisi häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektri õhuliinid, trammi- ja trolliliinid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, elektrimootoriga treeningvarustus, mobiiltelefonid või metallidetektori väravate läbimine.

**Treeningvarustus**
Häireid südame löögisageduse monitori töös võib põhjustada ka treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Häirete vältimiseks toimige järgnevalt.
1. Eemaldage vööandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiate ala, kus puudub ekraanil väärnäit ning ekraanil on 00. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Kinnitage vööandur uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.
4. Kui südame löögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südame löögisageduse monitoriga kasutada.

**Ülekoste**
Kodeerimata ülekande režiimis registreerib randmevastuvõtja kõik signaalid 1 meetri raadiuses randmevastuvõtjast. Teistelt vööanduritelt tuleva südame löögisageduse signaali registreerimine võib põhjustada südame löögisageduse väärnäitusid.

**Südame löögisageduse monitori kasutamine vees**
Polari südame löögisageduse monitor on veekindel ning seda võib kasutada ujumisel. Südame löögisageduse monitor ei ole mõeldud kasutamiseks sukeldumisel. Veekindluse säilitamiseks ei tohi vee all randmevastuvõtja nuppe vajutada. Südame löögisageduse mõõtmisel vees võib tekkida häireid järgmistel põhjustel.
- Suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla väga hea juhtivusega, põhjustades vööandur elektroodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole vööandur enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu ujumise ajal võib muutuda vööandur asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.
- EKG-signaali tugevus on indiviiditi erinev, sõltudes kudede koostisest. Südame löögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

**Riskide vähendamine südame löögisageduse monitoriga treenimisel**

Sportimises võib peituda ka teatud ohtusid, eriti neile, kes on olnud istuva eluviisiga. Võimalike riskide vähendamiseks soovitame teil arvesse võtta järgnevaid nõuandeid. Enne treeningprogrammi alustamist on soovitav vastata järgmistele küsimustele kontrollimaks teie tervislikku seisundit. Kui vastate kasvõi ühele järgnevatest küsimustest positiivselt, soovitame teil enne treeningute alustamist pöörduda konsultatsiooniks arsti poole.

- Kas te ei ole regulaarselt harjutanud viimase 5 aasta jooksul?
- Kas teil on kõrge vererõhk?
- Kas teil on kõrge verekolesterooli tase?
- Kas teil on mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te tarvitate vererõhu- või südameravimeid?
- On teil olnud hingamisprobleeme?
- Olete te taastumas tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või on teil implanteeritud mõni elektrooniline seade?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pöörake tähelepanu ka sellele, et südame löögisagedust võivad muuhulgas mõjutada südame-, veresoonkonna (eriti kõrgvererõhutõve) ja astma ravimid, samuti mõned ravimid, mida pihustatakse hingamisteedesse ning ka energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

**Tähtis on tähele panna oma organismi reaktsioone sportimise ajal**. Kui te tunnete ootamatut valu või väsimust, soovitatakse treenimine lõpetada või jätkata väiksema koormusega.

**Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator, defibrillaator või muu elektrooniline seade.** Südamestimulaatoriga inimesed võivad südame löögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südame löögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja usaldusväärsus.

**Kui teil on allergia** nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit alussärgi peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada südame löögisageduse monitori tõrgeteta töö.

**Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib vööanduri materjal määrida heledaid riideid.**



## 8. Korduma kippuvad küsimused

**Mida teha kui...**

**...ma ei tea, kus ma menüüdes asun?**
Vajutage ja hoidke all nuppu **Stop**, kuni randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi.

**...randmevastuvõtja ei reageeri nupuvajutustele?**
Taastage randmevastuvõtja tehaseseaded (reset), vajutades korraga kõiki nelja randmevastuvõtja külgedel olevat nuppu ja hoides neid all 2 sekundi jooksul. Tehaseseadistuste taastamine nullib kellaaja ja kuupäeva seadistused, taastage need põhiseadistuste juurest. Teised seadistused jäävad randmevastuvõtja mällu.

**...südame löögisageduse näit muutub ebakorrapäraseks või äärmiselt kõrgeks?**
Tugevad elektromagnetilised impulsid võivad põhjustada ebakorrapäraseid südame löögisageduse näite. Üritage eemalduda sellistest häirete allikatest nagu kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektri õhuliinid, trammi- ja trolliliinid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, elektrimootoriga treeningvarustus või mobiiltelefonid.

**...südame sümbol vilgub ebakorrapäraselt?**

- Kontrollige, kas randmevastuvõtja on ülekanderaadiuses ja vööandurist alla 1 meetri kaugusel.
- Kontrollige, et elastne kummipael ei oleks treenimise käigus lõdvenenud.
- Veenduge, et vööandur elektroodid oleksid niisked.
- Veenduge, et ülekanderaadiuses (1 m) ei oleks teisi südame löögisageduse monitore.
- Südame rütmihäired võivad olla ebakorrapäraste näitude põhjuseks. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

**...ekraanilt puudub südame löögisageduse näit (- -)?**

- Kontrollige, et vööanduri elektroodid oleksid niisked ja et te kannaksite vööandurit nagu juhendatud.
- Kontrollige, kas vööandur on puhas.
- Kontrollige, et randmevastuvõtja vahetus läheduses ei oleks elektromagnetkiirguse allikaid nagu televiisorid, mobiiltelefonid jne.
- Kas te olete põdenud mõnda südamehaigust, mis on muutnud teie EKG-d? Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

**...teine südame löögisageduse monitori kasutav sportlane põhjustab ülekostet?**
Liikuge teisest südame löögisageduse monitori kasutajast eemale ja järkake treeningut või:
1. Võtke vööandur rindkere ümbert ära 30-ks sekundiks. eemalduge teisest südame löögisageduse monitori kasutajast.

2. Pange vööandur tagasi ümber rindkere ning tooge randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale. Randmevastuvõtja alustab taas südame löögisageduse signaali otsingut. Jätkake oma treeningut.

**...patarei tühjenemise sümbol ilmub ekraanile?**
Tavalisest on patarei tühjenemise sümbol ekraanil esimeseks viiteks patarei tühjenemisest. Lisainfo leiate lõigust Randmevastuvõtja patareid.

Märkus: Patarei tühjenemise sümbol võib ilmuda ekraanile külmades tingimustes ning kaduda taas ekraanilt normaalse temperatuuri juurde naasmisel.

**...randmevastuvõtja ekraan on tühi?**
Tehasest väljasaatmisel on randmevastuvõtja patareisäästurežiimis. Randmevastuvõtja sisselülitamiseks vajutage **punast** nuppu kaks korda. Ekraanile ilmub Basic Settings ning teil tuleb teha põhiseadistused. Lisainfo leiate lõigust Kuidas teha põhiseadistusi. Teiseks tühja ekraani põhjuseks võib olla patarei täielik tühjenemine (vaata järgmist küsimust).

**...on vaja vahetada randmevastuvõtja patarei?**
Teeninduse soovitame lasta läbi viia Polari volitatud teeninduskeskuses. See on vajalik selleks, et garantii ei kaotaks kehtivust. Polari 2-aastane rahvusvaheline garantii ei kata kahju ja vigastusi, mis on tekkinud või põhjustatud seadme hooldamisest volitamata isikute poolt. Teeninduses kontrollitakse patarei vahetamise järgselt ka südame löögisageduse monitori veekindlust ja viiakse läbi südame löögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

## 9. TEHNILISED ANDMED

Polari südame löögisageduse monitor kuvab ekraanile teie võimekuse näitajad ning aitab teil saavutada oma treeningute eesmärke. Südame löögisageduse monitor registreerib füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme. Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud.

Polari tooted kontrollitakse veekindluse suhtes vastavalt rahvusvahelisele standardile ISO 2281. Tooted on jaotatud kolme erinevasse kategooriasse vastavalt veekindlusele. Viite toote veekindluse kategooriale leiate te toote tagaküljelt, võrrelge seda allpool tabelis esitatud andmetega. Palun pange tähele, et käesolevad märkused ei pruugi kokku langeda teiste tootjate märkustega.



| Märgistus tagaküljel | Veepritsmed, higi, vihmapiisad jne. | Suplemine ja ujumine | Snorgeldamine ja sukeldumine ilma õhuvarudeta | SCUBA-sukeldumine (õhuvaru kaasavõtmisega) | Veekindluse iseloomustus |
|---|---|---|---|---|---|
| Water resistant | X | | | | Pritsmed, vihmapiisad jne. |
| Water resistant, 50 m | X | X | | | Minimaalne veekindlus suplemiseks ja ujumiseks |
| Water resistant, 100 m | X | X | X | | Sagedaseks kasutamiseks veekeskkonnas, kuid mitte süvaveesukeldumiseks |

**Randmevastuvõtja**
Patarei tööiga: keskmiselt 2 aastat (koormusel 1 tundi päevas, 7 päeva nädalas).
Patarei tüüp: CR 2032.
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C.
Kellarihma materjal: Polüuretaan
Tagakaas on valmistatud roostevabast terasest, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05.
Veekindlus: 50 m

**Kell**
Kella täpsus: parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril +25°C.

**Saatja (vööandur)**
Patarei tööiga: keskmiselt 2500 kasutustundi.
Patarei tüüp: sisseehitatud liitiumpatarei.
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C.
Materjal: Polüuretaan
Veekindel

**Elastne kummipael**
Pandla materjal: Polüuretaan
Tekstiilosa materjal: Nailon, polüester ja naturaalkumm, sealhulgas väheses koguses lateksit

**Südame löögisageduse monitor**
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus: ± 1% või ± 1 löök minutis ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.
Südame löögisageduse mõõtevahemik: 15 – 240 lööki minutis

**Failid**
1 treeningu fail
1 treeningfaili maksimaalne kestus: 99 h 59 min 59 sek

**Summaarsed näidud**
Maksimaalne summaarne treeningute kestuse näit (Tot.Time): 9999 h
Maksimaalne summaarne kulutatud kalorite näit (Tot.Cal): 999 999
Maksimaalne summaarne treeningute arvu näit (Tot.Count): 999 999

## 10. Polari piiratud rahvusvaheline garantii

- Neile, kes ostsid selle toote USAs või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Neile, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Käesolevaga garanteerib Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. selle südamelöögisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 2 (kahe) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Palun hoidke alles ostutšekk või rahvusvaheline garantiikaart, see on ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patarei tühjenemist, vigu, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest ning ebaõigest hooldusest; kommertskasutusest, samuti südame löögisageduse monitori mõranemist või purunemist ja elastse kummipaela purunemist.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulusid ja väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed, juhuslikud või järelduslikud, mis tulenevad või on seotud tootega. Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse tasuta.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.

CE 0537

See CE tähistus näitab selle toote vastavust direktiivile 93/42/EEC.

Polar Electro Oy vastab ISO 9001:2000 tingimustele.





## 11. Disclaimer

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.
- Polar Electro OY / Polar Electro Inc. ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel. Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.
- Polar Electro OY / Polar Electro Inc. ei vastuta kahjude, kahjustuste, kahjumi, kulude ja väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed, juhuslikud või järelduslikud, mis tulenevad või on seotud käesoleva materjaliga.

Seda toodet kaitsevad järgmised patendid:
WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365. Teised patendid on taotlemisel.

**Tootja:**
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 Kempele
FINLAND/SOOME
Telefon +358 8 5202 100
Faks + 358 8 5202 300
www.polar.fi

**Maaletooja:**

AS Mefo
Uku tänav 4
Tallinn
10918
Eesti Vabariik

Telefon 670 7077
Faks 670 7078
E-mail: mefo@mefo.ee
http://www.mefo.ee

Käesolev kasutusjuhend on tõlgitud AS Mefo poolt 24. aprillil 2005. aastal.